



MISE À JOUR — Avril 2024

© 2024 Triathlon Québec — Tous droits réservés.

La reproduction partielle ou complète de ce document sans
l'autorisation écrite de Triathlon Québec est totalement interdite.

Triathlon Québec

4545, avenue Pierre de Coubertin Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3121

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE.....	4
RÈGLES D'IDENTIFICATION AUX NIVEAU EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR	5
Exigences générales.....	5
Conditions d'admissibilité	6
Bilan de performance	7
Conditions d'engagement pour les athlètes identifiés.....	6
Sélection de l'Équipe du Québec.....	7
Sélection de l'Équipe du Québec développement	10
Bénéfices et avantages	11
ANNEXE 1 – LETTRE D'ENTENTE	12
ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET/OU NOMMÉS SUR L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE TRIATHLON	12
CODE DE CONDUITE ET POLITIQUE DE PROJETS ET DE COMPÉTITIONS POUR LES ATHLÈTES	14
ANNEXE 2 – NORMES DE PERFORMANCE FEMMES	15
ANNEXE 3 – NORMES DE PERFORMANCE HOMMES	16
ANNEXE 4 – POINTAGE LORS DES COMPÉTITIONS (3 MEILLEURS SUR 5).....	17

PRÉAMBULE

La vision du programme d'excellence de Triathlon Québec est d'être le leader et la référence dans le développement des athlètes des catégories jeunesses, juniors, U23 au niveau national et international. Triathlon Québec a comme mission d'accompagner et de soutenir les athlètes québécois et leurs entraîneurs dans les diverses étapes de leur cheminement vers le haut niveau en leur offrant un support et des services. L'objectif principal de cette démarche, en relation avec le Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE) du gouvernement du Québec, est d'améliorer les performances des athlètes québécois sur les scènes sportives canadienne et internationale.

De façon plus spécifique, les objectifs suivants sont établis pour le cycle 2021-2025 :

- Accroître la présence d'athlètes québécois sur les équipes nationales seniors et développement, lors de Grands Jeux et lors de Championnats du monde
- Être la province dominante aux championnats canadiens Juniors, U23 et Élite et aux Jeux du Canada en plaçant des athlètes sur le podium et dans le top 8
- Accroître le bassin global de triathlètes québécois dans les catégories Jeunesse, Junior et Élite

La présence d'athlètes participant régulièrement au circuit de la Série Mondiale et de la Coupe du Monde et se classant parmi les 16 premiers, de même que le nombre de podiums et de top 8 sur les événements continentaux et nationaux sont parmi les indicateurs de succès visés. Ceux-ci sont liés aux critères de de sélection pour les événements internationaux d'envergure et aux équipes nationales.

Avec l'apport financier du gouvernement du Québec provenant du PSDE et d'autres partenaires institutionnels, Triathlon Québec met en œuvre divers programmes qui contribuent à l'atteinte de ces objectifs :

- Programmes de l'Équipe du Québec (camp d'entraînement et compétition)
- Programme de soutien aux athlètes (crédit d'impôt et bourse)
- Programme de services médico-sportifs
- Programme de support à l'entraîneur, à la structure d'encadrement
- Compétitions locales d'envergure (cours nationales, Americas Triathlon CUP)
- Circuit de compétitions locales de qualité
 - Série Grand Prix
 - Coupe du Québec Junior et Jeunesse - Jeux du Québec

Conséquemment, les critères d'identification, le choix des projets et des athlètes soutenus financièrement et le type de services fournis sont orientés de façon à maximiser le potentiel d'atteindre ces objectifs à court et long terme. Le document qui suit énonce les règles d'identification Excellence-Élite-Relève-Espoir et les critères de sélection des Équipes du Québec pour la saison 2024-2025.

RÈGLES D'IDENTIFICATION AUX NIVEAU EXCELLENCE-ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR

En janvier 2025, Triathlon Québec fera l'analyse de la liste des athlètes identifiés aux niveaux « excellence », « élite », « relève » et « espoir » en fonction des critères de performance réalisés entre le 1^{er} janvier 2024 et le 31 décembre 2024. La fédération déterminera si les athlètes ont satisfait aux exigences générales énoncées pendant cette période et le niveau d'identification des athlètes sera évalué au regard des conditions d'admissibilité, d'engagement et de performance. Si toutes les conditions sont remplies, les athlètes identifiés de niveaux « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » conserveront leur statut pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2025.

Voici le nombre maximal d'athlètes qui peuvent être identifiés par catégorie pour la période allant du 1^{er} janvier au 31 décembre 2024.

Niveau d'identification	Excellence	Élite	Relève	Espoir
Nombre d'athlètes femmes	2*	5	4	Illimité
Nombre d'athlètes hommes	3*	5	4	Illimité

Note :

*Le nombre d'athlètes identifiés de niveau « Excellence » dépend du nombre d'athlètes québécois nommés sur Triathlon Canada sur le Programme d'aide aux athlètes de Sport Canada. Le chiffre indiqué est à titre indicatif pour 2024, mais pourrait changer pour le prochain cycle d'identification.

Il ne peut pas y avoir d'ajout d'athlète pour les niveaux Excellence, Élite ou Relève en cours de période. Seuls des changements causés par le retrait d'un ou une athlète de la liste pourraient survenir.

Des athlètes peuvent obtenir le niveau d'identification espoir à divers moments lorsqu'ils atteignent les standards de performance émis. Les mises à jour de la liste d'identification d'espoir se font régulièrement et au minimum, le 1^{er} juillet et le 1^{er} janvier.

Exigences générales

Dans le cadre du programme d'excellence de Triathlon Québec, voici les conditions d'admissibilité, d'engagement et de performance pour l'identification de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et « Espoir » auprès du Ministère pour la saison 2025.

Conditions d'admissibilité

Niveau Excellence, Élite, Relève

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2024 (adhésion valide du 1^{er} avril 2024 au 31 mars 2025);
- Être âgé d'au moins 16 ans au 31 décembre 2024;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales;
- Avoir un entraîneur reconnu par Triathlon Québec comme premier intervenant dans son environnement d'entraînement quotidien et responsable de son programme annuel.

Niveau Espoir

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année 2024 (adhésion valide du 1^{er} avril 2024 au 31 mars 2025);
- Être âgé entre 12 et 23 ans;
- Avoir le statut de résident permanent du Québec;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales.

Conditions d'engagement pour les athlètes identifiés

Niveaux Élite, Relève

- Prendre part à au moins trois compétitions correspondantes à la catégorie de l'athlète (courses de World Triathlon, Série Grand Prix, Série Nationale Développement) et ce, excluant les championnats québécois;
- Prendre part au Championnat québécois Junior ou Élite en 2024 à moins d'avoir obtenu au préalable une exemption de l'entraîneur provincial pour cause de blessure, de maladie ou de toute autre circonstance exceptionnelle;
- Prendre part aux événements identifiés par Triathlon Québec dans le cadre du programme tels que les tests et les camps d'entraînements à moins d'une raison justificative valable;
- Respecter tous les termes de l'entente de l'athlète au Programme d'Excellence de Triathlon Québec.

Niveau Espoir

- Prendre part à un minimum de trois compétitions provinciales de triathlon correspondantes à la catégorie de l'athlète (Coupe du Québec U13, U15, Junior, Jeux du Québec, Série Grand Prix);
- Faire partie d'un programme d'entraînement et de compétition sur une base annuelle (10 mois sur 12) dont le volume hebdomadaire correspond à une moyenne minimale de 10 heures par semaine;
- Pour les athlètes âgés de 12 à 17 ans, prendre part à un camp de développement régional ou provincial lors de l'année en cours ou de l'année précédente¹;

¹ Le camp peut être remplacé par un camp ou un programme intra-club qui couvre différentes habiletés du programme 1-2-Tri-go!

Bilan de performance

Niveau Élite, Relève

- Prendre part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) ou la Fédération de Natation du Québec (FNQ) OU à des événements homologués² entre le 1^{er} janvier 2024 et le 31 décembre 2024 par Triathlon Québec pour satisfaire un ou des standards de performance établies par discipline tels que décrit plus bas³;
- Fournir des valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes, 20 minutes en cyclisme pour la période allant du 1^{er} janvier 31 décembre 2024 ET participer aux événements tests de Triathlon Québec;
- Prendre part à au moins trois compétitions ITU sur le circuit international et/ou trois épreuves de la Série Grand Prix.

Niveau	Âge en 2024	Natation			Course à pied		
		200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Élite Femme	24 ans et + Élite	02 :16,0	04 :48,0	9 :15,0	04 :40,0	10 :05,0	17 :30,0
Relève Femme	16 à 23 ans	02 :21,0	05 :00,0	9 :35,0	04 :51,0	10 :35,0	18 :20,0
Élite Homme	24 ans et + Élite	02 :06,0	04 :30,0	08 :50,0	04 :05,0	08 :44,0	15 :12,0
Relève Homme	16 à 23 ans	02 :10,0	04 :38,0	09 :05,0	04 :14,0	09 :09,0	15 :55,0

Le classement des athlètes sera établi en utilisant la priorisation suivante jusqu'à l'allocation complète des quotas (5 élites par sexe, puis 4 relève par sexe).

Identification de niveau Élite

Pour être éligible à une identification élite, les athlètes doivent avoir rempli au moins un standard de performance élite en natation ou en course à pied.

1. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1^{er} janvier 2024 et le 30 novembre 2024 tout en ayant terminé dans la première moitié des athlètes ayant pris le départ et à l'intérieur de 8% du temps vainqueur :
 - a. Deux performances parmi les résultats suivants :
 - i. Top 25 en WTCS **et/ou** Top 16 en Coupe du Monde **et/ou** Top 3 en Coupe continentale élite
 - b. Deux performances parmi les résultats suivants :
 - i. Top 25 en Coupe du monde **et/ou** Top 8 en Coupe continentale élite **et/ou** Top 20 aux Championnats du monde Junior ou U23 individuel **et/ou** Top 8 en relais mixte aux mondiaux

² Les événements homologués peuvent inclure les journées d'identification de Triathlon Québec ou les testings intra-club à condition qu'ils respectent la procédure standardisée pour les essais de temps.

³ Si un athlète ne peut satisfaire cette exigence pour un motif valable (ex : blessure, fermeture prolongée des installations dans sa région), il doit faire une demande écrite par courriel à l'entraîneur provincial qui en fera l'analyse.

c. Trois performances parmi les résultats suivants

- i. Top 20 en Coupe continentale élite **et/ou** Top 8 aux championnats canadiens élite **et/ou** Top 5 aux championnats canadiens juniors **et/ou** top 12 en course continentale Junior/U23*

*Seuls les coupe d'Europe Junior et les championnats continentaux (Ex : Miami) sont considérés.

2. Athlète ayant un classement mondial de World Triathlon parmi le top 150 au 30 novembre 2024 ;
3. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux U23 et ayant terminé dans la première moitié des participants ;
4. Athlète sélectionné par Triathlon Canada pour les Championnats Mondiaux Juniors ou de relais U23/Junior et ayant terminé dans la première moitié des participants ;
5. Athlètes identifiés de niveau Excellence ou Élite en 2024 demandant une clause blessure (voir annexe 5)

Si deux athlètes ou plus réalisent une même priorité, l'ordre du classement de World Triathlon au 30 novembre 2024 sera utilisé pour classer les athlètes.

S'il reste des identifications élite vacantes après ces priorités, les athlètes nés après le 1^{er} janvier 2001 seront nommés selon les critères d'identification relève ici-bas.

Identification de niveau Relève

Pour être éligible à une identification relève, les athlètes doivent avoir rempli au moins un standard de performances relève en natation ou en course à pied ET être né après le 1^{er} janvier 2001

1. Athlète ayant réalisé une des priorités suivantes entre le 1^{er} janvier 2024 et le 30 novembre 2024 tout en ayant terminé dans la première moitié des athlètes ayant pris le départ et à l'intérieur de 8% du temps vainqueur :

a. Deux performances parmi les résultats suivants :

- i. Top 20 en Coupe continentale élite **et/ou** Top 8 aux championnats canadiens élite **et/ou** Top 5 aux championnats canadiens juniors **et/ou** top 12 en coupe continentale junior* **et/ou** Top 5 en course USAT Junior

*Seuls les coupe d'Europe Junior et les championnats continentaux (Ex : Miami) sont considérés.

2. Rang des athlètes selon le classement final de la Série Grand Prix 2024 jusqu'au 15^e rang.

Niveau Espoir

- Prendre part, lors d'une épreuve sanctionnée et dont la distance est homologuée par la Fédération d'Athlétisme du Québec (FQA) et la Fédération de Natation du Québec (FNQ) OU à des événements homologués⁴ par Triathlon Québec entre le 1^{er} janvier 2024 et le 31 décembre 2024 pour satisfaire au moins un des standards de performance établies par discipline tels que décrit plus bas;
- Prendre part à un minimum de trois compétitions provinciales de triathlon correspondantes à la catégorie de l'athlète (Coupe du Québec U13, U15, Junior, Jeux du Québec, Série Grand Prix);
- Pour les athlètes de 12 à 15 ans, satisfaire aux critères de réussite du niveau 7 du programme 1-2-Tri-go évalués par un entraîneur reconnu.

Femmes		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2024	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Espoir Femme	16-17 ans	02 :50,0	06 :00,0	11 :30,0	5 :30,0	12 :30,0	21 :45,0
Espoir Femme	12-15 ans	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :30,0	13 :50,0	NA
Espoir Homme	16-17 ans	02 :40,0	05 :40,0	11 :00,0	5 :00,0	11 :15,0	19 :30,0
Espoir Homme	12-15 ans	03 :20,0	06 :50,0	NA	06 :15,0	13 :20,0	NA

⁴ Idem

Sélection de l'Équipe du Québec

L'Équipe du Québec sera formée des athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite » et « Relève ». Les athlètes identifiés « Espoir » âgés entre 16 et 23 ans au 31 décembre 2024 qui atteignent les standards de performance « Relève » en natation ET/OU en course à pied et qui ont rempli un des critères suivants au cours de la saison 2024 seront éligibles à une nomination sur l'Équipe du Québec.

- Top 12 du Classement cumulatif de la Série Grand Prix
- Top 8 du Championnat canadien de leur catégorie (Junior ou U23/Élite)
- Top 5 au Championnat québécois junior

Les éléments suivants seront aussi pris en considération pour confirmer une nomination.

- Indicateurs de performance en cyclisme incluant les valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes et 20 minutes ainsi que les tests terrain ;
- Indicateurs de performance en natation et course à pied en fonction de l'âge de l'athlète ;
- Performances réalisées en triathlon en 2023 et 2024 sur les compétitions provinciales et nationales ;
- Progression de l'athlète au cours des dernières années sur les résultats de compétitions, les indicateurs de performance et les habiletés complémentaires ;
- Attitude, assiduité et engagement envers le programme d'excellence de Triathlon Québec.

Sélection de l'Équipe du Québec Développement

L'Équipe du Québec Développement sera formée par des athlètes identifiés de niveau « Espoir » âgés entre 14 et 18 ans au 31 décembre 2024 qui atteignent les standards de performance « développement » en natation ET/OU en course à pied dans au moins une des distances indiquées entre le 1^{er} novembre 2023 et le 31 décembre 2024. Les éléments suivants seront aussi pris en considération pour confirmer une nomination.

- Classement sur la Coupe du Québec U15, Junior et sur la Série Grand Prix.
- Indicateurs de performance en cyclisme incluant les valeurs de puissance critique sur 1 minute, 5 minutes et 20 minutes ;
- Indicateurs de performance en natation et course à pied en fonction de l'âge de l'athlète ;
- Progression de l'athlète au cours des deux dernières années sur les résultats de compétitions, les indicateurs de performance et les habiletés complémentaires ;
- Attitude, assiduité et engagement envers le programme provincial de développement de Triathlon Québec.

Femmes		Natation			Course à pied		
Niveau	Âge 2024	200m	400m	750m	1500m	3000m	5000m
Dév. Femme	14-19 ans	02 :30,0	05 :18,0	10 :15,0	05 :16,0	11 :15,0	19 :32,0
Dév. Homme	14- 19 ans	02 :21,0	05 :01,0	09 :50,0	04 :37,0	09 :52,0	17 :06,0

Bénéfices et avantages

Les athlètes identifiés de niveau « Excellence » peuvent (nombre selon critères nationaux) :

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$ ainsi qu'à une bourse dans le cadre du Programme Équipe Québec d'un montant mensuel de 500\$⁵.

Les athlètes identifiés de niveau « Élite » peuvent (5 hommes / 5 femmes) :

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable⁶ pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 4000\$.

Les athlètes identifiés de niveau « Relève » peuvent (4 hommes / 4 femmes) :

- Sont admissibles à la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlète de haut niveau d'un montant annuel de 2000\$.

Les athlètes identifiés de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » et nommés sur l'Équipe du Québec sont admissibles à :

- Recevoir un soutien financier et logistique pour leur participation aux compétitions et projets préalablement déterminées par Triathlon Québec selon les critères établis ;
- Bénéficier du programme médico-sportif et des projets synergiques mis en place par Triathlon Québec et recevoir des services supplémentaires offerts par l'Institut national du Sport ou par les centres régionaux d'entraînement multisports;
- Recevoir les vêtements aux couleurs de l'Équipe du Québec et bénéficier des autres partenariats de Triathlon Québec;
- Recevoir des services de l'Alliance sport-étude pour favoriser la conciliation des études et du sport pour les athlètes de niveau collégial ou universitaire;
- Avoir accès aux camps d'entraînement domestiques et à des plateaux d'entraînement de qualité (ex : Institut national du sport, Parc Jean Drapeau, PEPS);
- Être identifié comme récipiendaire de bourse dans le cadre des différents programmes de bourses coordonnés par Sports Québec ou d'autres organismes.

Les athlètes identifiés de niveau « Espoir » sont admissibles à :

- Recevoir certains services via les centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) ;
- Participer à la finale provinciale des Jeux du Québec ou à la Série Grand Prix (selon l'âge)
- Recevoir des services de l'Alliance sport-étude pour favoriser la conciliation des études et du sport pour les athlètes de niveau collégial ou universitaire ;
- Bénéficier des programmes Sport-études de niveau secondaire

⁵ Pour plus d'informations, consultez : <http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/soutien-financier-et-services/programme-equipe-quebec/>

ANNEXE 1 – LETTRE D'ENTENTE

ATHLÈTES IDENTIFIÉS ET/OU NOMMÉS SUR L'ÉQUIPE DU QUÉBEC DE TRIATHLON

Dans le cadre du programme d'excellence de Triathlon Québec, voici les exigences à respecter pour les athlètes sélectionnés sur l'une des Équipes du Québec et/ou identifiés de niveau « Excellence », « Élite », « Relève » pour la saison en cours.

Section 1 : Adhésion et représentation

- Être membre de Triathlon Québec pour l'année en cours ;
- Être résident du Québec et produire sa déclaration d'impôt au Québec ;
- Détenir une carte de compétition internationale auprès de Triathlon Canada sauf dans un cas exceptionnel où l'âge et le niveau de l'athlète ne le justifierait pas;
- Représenter le Canada lors des épreuves internationales et le Québec lors des épreuves nationales ;
- Porter les vêtements de l'Équipe du Québec lors des événements de niveau provincial, national et continental et lors des projets soutenus par Triathlon Québec, sauf pour les athlètes de l'équipe nationale si d'autres conditions s'appliquent ;
- Apposer le logo de Triathlon Québec sur son maillot de compétition.

Section 2 : Compétitions et projets

- Participer aux championnats canadiens à moins d'une circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) et d'obtenir une dérogation du coordonnateur des programmes d'excellence pour une raison justifiée;
- Participer au championnat québécois de sa catégorie à moins d'une circonstance exceptionnelle (blessure, conflit avec une compétition de niveau supérieur) et d'obtenir une dérogation du coordonnateur des programmes d'excellence pour une raison justifiée;
- Participer à la majorité des camps d'entraînements domestiques, journées de tests et projets soutenus par Triathlon Québec et soumettre un justificatif par courriel avant la tenue de celui-ci lorsque ce n'est pas possible.

Section 3 : Suivi de l'état de forme et de santé

- Fournir au moins deux fois par année des indicateurs de performances lors d'événements homologués en natation et course à pied, soient une fois entre le 1^{er} janvier et le 30 juin et une fois entre le 1^{er} juillet et le 31 décembre de l'année en cours;
- Rendre accessible son compte TrainingPeaks à Triathlon Québec ou compléter son compte smartabase 75% du temps ou fournir un rapport de suivi mensuel incluant l'état de forme et de santé de l'athlète;
- Faire une évaluation médicale annuelle, un suivi sanguin et une évaluation musculo-squelettique par un intervenant approuvé par Triathlon Québec avant le 31 janvier de l'année en cours;
- Aviser Triathlon Québec de toute blessure ou condition médicale qui l'écartera de la compétition ou de l'entraînement régulier (sans modification) pour une période supérieure à deux semaines et fournir le protocole de retour en collaboration avec son entraîneur et équipe de soutien intégré ;
- Suivre la formation antidopage du CCES avant le 31 janvier de chaque année et se soumettre à toutes les directives et obligations relatives au CCES lorsqu'applicable à l'athlète.

Section 4 : Section administrative et documents requis

- Acquitter ses factures dans un délai maximal de 30 jours après leurs émissions
- Effectuer les suivis qui lui sont demandés (courriel, appel, rendez-vous) dans un délai de 72 heures;
- Démontrer une utilisation cohérente de son crédit d'impôt et de tout soutien financier octroyé via Triathlon Québec ou ses partenaires dans la poursuite de l'excellence (encadrement, inscriptions aux compétitions, camp d'entraînement, soutien en ESI, équipements);
- Soumettre son plan individuel de performance, son calendrier de compétitions et les coordonnées de leur équipe de soutien intégrée avant le 31 janvier de l'année en cours;
- Signer l'entente d'athlète, le code de conduite et la politique de voyage de Triathlon Québec et Triathlon Canada via la demande de carte de compétition internationale).

Je m'engage à respecter les dispositions de l'entente ci-haut et suis conscient(e) qu'un manquement à celle-ci pourrait entraîner un retrait de mon crédit d'impôt (si applicable) et de tout privilège et bénéfice de l'Équipe du Québec.

Signature de l'athlète :

Signature du parent (si l'athlète est mineur) :

Date : -----

CODE DE CONDUITE ET POLITIQUE DE PROJETS ET DE COMPÉTITIONS POUR LES ATHLÈTES

La politique qui suit s'applique à tous les athlètes membres des Équipes du Québec et athlètes participants aux projets organisés et encadrés par Triathlon Québec. Les projets comprennent l'ensemble des camps d'entraînements domestiques ou à l'étranger et des compétitions où l'athlète est sélectionné par Triathlon Québec ou représente Triathlon Québec. Voici les comportements attendus et le code de conduite exigé pour les athlètes.

Les athlètes sont tenus de :

- Faire preuve d'un bon esprit sportif dans toute situation, que ce soit à l'entraînement ou en compétition ainsi que dans leur utilisation des médias sociaux ;
- Se comporter de façon responsable, respectueuse et courtoise envers les partenaires d'entraînements, les compétiteurs, les entraîneurs, le personnel, les officiels, les bénévoles et les membres du public lorsqu'ils participent à des activités de Triathlon Québec et dans leur utilisation des médias sociaux ;
- Ne pas commettre d'actes qui pourraient constituer une infraction à une loi fédérale ou provinciale ou à une loi du pays dans lequel l'événement ou l'activité se déroule ;
- Ne pas consommer d'alcool et de drogues en toutes circonstances lorsqu'ils participent à des activités de Triathlon Québec ;
- Se comporter de façon cohérente envers un engagement à l'excellence de la compétition sportive ;
- Respecter la propriété privée telle que l'hébergement, les véhicules, les installations sportives mises à la disposition de l'athlète ;
- Connaître et respecter les dispositions actuelles d'antidopage adoptées telles que circulées par le CCES et adaptées par Triathlon Canada et l'Union internationale de triathlon.

Selon la gravité de la situation, un manquement à ces règles pourrait entraîner un avertissement et/ou un renvoi de l'athlète à ses frais au Québec et/ou une expulsion de l'athlète de l'Équipe du Québec et la révocation des bénéfices qui y sont rattachés. Lorsque la situation l'exige, le comité de discipline de Triathlon Québec analysera le manquement au code de conduite et se prononcera sur les actions à poser.

Signature de l'athlète :

Signature du parent (si l'athlète est mineur) :

Date : -----

ANNEXE 2 – NORMES DE PERFORMANCE FEMMES

Natation					Course à pied				
Pointage	PMO	200	400	800	Pointage	PMO	1500m	3 km	5 km
25	100%	02:05,7	04:26	09:04	25	100%	04:06,0	08:46	15:14
24,5	99%	02:07,0	04:29	09:09	24,5	99%	04:08,5	08:51	15:23
24	98%	02:08,2	04:31	09:15	24	98%	04:10,9	08:57	15:33
23,5	97%	02:09,5	04:34	09:20	23,5	97%	04:13,5	09:02	15:42
23	96%	02:10,8	04:37	09:26	23	96%	04:16,0	09:08	15:52
22,5	95%	02:12,1	04:40	09:32	22,5	95%	04:18,5	09:14	16:02
22	94%	02:13,4	04:42	09:37	22	94%	04:21,1	09:20	16:12
21,5	93%	02:14,8	04:45	09:43	21,5	93%	04:23,7	09:26	16:23
21	92%	02:16,1	04:48	09:49	21	92%	04:26,4	09:32	16:33
20,5	91%	02:17,5	04:51	09:55	20,5	91%	04:29,0	09:38	16:44
20	90%	02:18,9	04:54	10:01	20	90%	04:31,7	09:44	16:56
19,5	89%	02:20,2	04:57	10:07	19,5	89%	04:34,5	09:51	17:07
19	88%	02:21,6	05:00	10:13	19	88%	04:37,2	09:58	17:19
18,5	87%	02:23,1	05:03	10:19	18,5	87%	04:40,0	10:05	17:31
18	86%	02:24,5	05:06	10:25	18	86%	04:42,8	10:12	17:43
17,5	85%	02:25,9	05:09	10:32	17,5	85%	04:45,6	10:19	17:55
17	84%	02:27,4	05:12	10:38	17	84%	04:48,5	10:26	18:08
16,5	83%	02:28,9	05:15	10:44	16,5	83%	04:51,3	10:34	18:21
16	82%	02:30,4	05:18	10:51	16	82%	04:54,3	10:41	18:35
15,5	81%	02:31,9	05:21	10:57	15,5	81%	04:57,2	10:49	18:48
15	80%	02:33,4	05:25	11:04	15	80%	05:00,2	10:58	19:02
14,5	79%	02:34,9	05:28	11:10	14,5	79%	05:03,2	11:06	19:17
14	78%	02:36,5	05:31	11:17	14	78%	05:06,2	11:14	19:32
13,5	77%	02:38,0	05:34	11:24	13,5	77%	05:09,3	11:23	19:47
13	76%	02:39,6	05:38	11:31	13	76%	05:12,4	11:32	20:03
12,5	75%	02:41,2	05:41	11:38	12,5	75%	05:15,5	11:41	20:19
12	74%	02:42,8	05:45	11:45	12	74%	05:18,6	11:51	20:35
11,5	73%	02:44,4	05:48	11:52	11,5	73%	05:21,8	12:01	20:52
11	72%	02:46,1	05:51	11:59	11	72%	05:25,0	12:11	21:09
10,5	71%	02:47,7	05:55	12:06	10,5	71%	05:28,3	12:21	21:27
10	70%	02:49,4	05:59	12:13	10	70%	05:31,6	12:31	21:46
9,5	69%	02:51,1	06:02	12:21	9,5	69%	05:34,9	12:42	22:05
9	68%	02:52,8	06:06	12:28	9	68%	05:38,2	12:54	22:24
8,5	67%	02:54,6	06:09	12:35	8,5	67%	05:41,6	13:05	22:44
8	66%	02:56,3	06:13	12:43	8	66%	05:45,0	13:17	23:05
7,5	65%	02:58,1	06:17	12:51	7,5	65%	05:48,5	13:29	23:26

ANNEXE 3 – NORMES DE PERFORMANCE HOMMES

Natation					Course à pied				
Pointage	PMO	200m	400m	800m	Pointage	PMO	1500m	3 km	5 km
25	100%	01:57,8	04:12	08:46	25	100%	03:41,0	07:52	13:41
24,5	99%	01:59,0	04:14	08:51	24,5	99%	03:43,2	07:57	13:49
24	98%	02:00,2	04:17	08:57	24	98%	03:45,4	08:02	13:58
23,5	97%	02:01,4	04:19	09:02	23,5	97%	03:47,7	08:07	14:06
23	96%	02:02,6	04:22	09:08	23	96%	03:50,0	08:12	14:15
22,5	95%	02:03,8	04:24	09:14	22,5	95%	03:52,3	08:17	14:24
22	94%	02:05,0	04:27	09:20	22	94%	03:54,6	08:22	14:33
21,5	93%	02:06,3	04:30	09:26	21,5	93%	03:56,9	08:28	14:43
21	92%	02:07,6	04:32	09:32	21	92%	03:59,3	08:33	14:52
20,5	91%	02:08,8	04:35	09:38	20,5	91%	04:01,7	08:39	15:02
20	90%	02:10,1	04:38	09:44	20	90%	04:04,1	08:44	15:12
19,5	89%	02:11,4	04:41	09:51	19,5	89%	04:06,6	08:50	15:22
19	88%	02:12,7	04:43	09:58	19	88%	04:09,0	08:56	15:33
18,5	87%	02:14,1	04:46	10:05	18,5	87%	04:11,5	09:03	15:44
18	86%	02:15,4	04:49	10:12	18	86%	04:14,0	09:09	15:55
17,5	85%	02:16,8	04:52	10:19	17,5	85%	04:16,6	09:15	16:06
17	84%	02:18,1	04:55	10:26	17	84%	04:19,1	09:22	16:17
16,5	83%	02:19,5	04:58	10:34	16,5	83%	04:21,7	09:29	16:29
16	82%	02:20,9	05:01	10:41	16	82%	04:24,3	09:36	16:41
15,5	81%	02:22,3	05:04	10:49	15,5	81%	04:27,0	09:43	16:54
15	80%	02:23,7	05:07	10:58	15	80%	04:29,7	09:50	17:06
14,5	79%	02:25,2	05:10	11:06	14,5	79%	04:32,4	09:57	17:19
14	78%	02:26,6	05:13	11:14	14	78%	04:35,1	10:05	17:33
13,5	77%	02:28,1	05:16	11:23	13,5	77%	04:37,8	10:13	17:46
13	76%	02:29,6	05:19	11:32	13	76%	04:40,6	10:21	18:00
12,5	75%	02:31,1	05:23	11:41	12,5	75%	04:43,4	10:29	18:15
12	74%	02:32,6	05:26	11:51	12	74%	04:46,3	10:38	18:29
11,5	73%	02:34,1	05:29	12:01	11,5	73%	04:49,1	10:47	18:45
11	72%	02:35,6	05:32	12:11	11	72%	04:52,0	10:56	19:00
10,5	71%	02:37,2	05:36	12:21	10,5	71%	04:54,9	11:05	19:16
10	70%	02:38,8	05:39	12:31	10	70%	04:57,9	11:14	19:33
9,5	69%	02:40,4	05:43	12:42	9,5	69%	05:00,9	11:24	19:50
9	68%	02:42,0	05:46	12:54	9	68%	05:03,9	11:34	20:07
8,5	67%	02:43,6	05:49	13:05	8,5	67%	05:06,9	11:44	20:25
8	66%	02:45,2	05:53	13:17	8	66%	05:10,0	11:55	20:44
7,5	65%	02:46,9	05:56	13:29	7,5	65%	05:13,1	12:06	21:03

ANNEXE 4 – POINTAGE SÉRIE GRAND PRIX (3 MEILLEURS SUR 4)

	Championnat Québécois Valleyfield et Championnat canadien Esprit	Étapes Série Grand Prix Laval et Gatineau
Rang	Pointage	Pointage
1	1200,00	1000
2	1110,00	925
3	1026,75	855,63
4	949,74	791,45
5	878,51	732,09
6	812,62	677,19
7	751,68	626,4
8	695,30	579,42
9	643,15	535,96
10	594,92	495,76
11	550,30	458,58
12	509,03	424,19
13	470,85	392,37
14	435,54	362,95
15	402,87	335,73
16	372,66	310,55
17	344,71	287,26
18	318,85	265,71
19	294,94	245,78
20	272,82	227,35
21	252,36	210,3
22	233,43	194,53
23	215,92	179,94
24	199,73	166,44
25	184,75	153,96

ANNEXE 5 – CLAUSE BLESSURE ET MALADIE

Triathlon Québec examinera chacun des cas d'athlètes identifiés « Excellence », « Élite » ou « Relève » pour l'année en cours qui ont été blessés ou malades, et qui n'auraient ainsi pu obtenir de performances leur permettant de conserver leur niveau d'identification. L'athlète qui souhaite demander une clause blessure doit le faire au plus tard le 15 décembre 2024 en écrivant au directeur compétition et haut niveau à l'adresse suivante fsarrasinlarochelle@triathlonquebec.org. La procédure suivante sera appliquée :

- Un athlète « Excellence », blessé ou malade, qui perdrait son brevet de Sport Canada (PAA), verra son nom placé sur la liste « Élite », en autant que Triathlon Québec juge qu'il peut accéder de nouveau à l'équipe nationale. Ceci est valide pour une période d'un an, après quoi il doit remplir les critères d'identification de l'année en cours ;
- Un athlète « Élite » ou « Relève », blessé ou malade, pourra maintenir son niveau d'identification en autant que Triathlon Québec juge que l'athlète aurait pu atteindre un niveau de performance similaire aux autres athlètes identifiés d'un même niveau pour une période d'un an seulement ;

Les demandes seront considérées à l'entière discrétion de Triathlon Québec si les conditions suivantes sont respectées et sans léser un autre athlète de calibre comparable qui aurait fait application au programme d'excellence de l'année en cours :

- a) Une blessure à plus long terme est généralement considérée comme une période pendant laquelle l'athlète ne peut s'entraîner pendant une période de 8 à 12 semaines.
- b) L'athlète a satisfait aux exigences raisonnables d'entraînement et de réhabilitation destinée à accélérer son retour à l'entraînement et à la compétition de haute performance alors qu'il (elle) était blessé(e), malade ou enceinte et, en dépit de tout effort raisonnable pour atteindre les standards de qualification pertinents au cours de l'année pendant laquelle la blessure, la maladie ou la grossesse a eu lieu, n'a pas réussi à le faire pour des raisons reliées à celles-ci.
- c) L'athlète a fourni un certificat de médecin attestant qu'il a satisfait aux exigences raisonnables d'entraînement et de réhabilitation et qu'il est raisonnable de croire qu'il réussira les standards minimaux requis au cours de l'année à venir.
- d) L'athlète a fait preuve et continue à faire preuve d'engagement à long terme envers des objectifs de haute performance et de compétition, et démontre son intention de poursuivre l'entraînement et la compétition de haute performance au cours de la période pour laquelle il/elle demande une exemption pour blessures, maladie ou grossesse.
- e) La demande de l'athlète doit inclure les résultats de sa saison précédente de même que son classement, ainsi que le motif pour lequel il/elle demande une exemption pour blessure, maladie ou grossesse.



4545, Avenue Pierre de Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

Téléphone : **514 252-3121**

Courriel : info@triathlonquebec.org

triathlonquebec.org